

Jídelní lístek

22.1.-26.1. 2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Mrkvová pomazánka ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Rajská polévka ☉ s těstovinou
Alergeny:1,
Hl. Jídlo: ☉ Zapečená tarhoňa s kořenovou zeleninou, kompot, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: Celerová pomazánka, ☉ vícezrnný pivní rohlík, zeleninová miska mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Brokolicová pomazánka, ☉ chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny:1,
Polévka: Bramborový krém s mrkví ☉ cornflakes
Alergeny:1,
Hl. Jídlo: Vepřové výpečky, ☉ bramborový knedlík, špenát, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Vařená cizrna, čerstvá zelenina, máslo, ☉ vícezrnný chléb, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☉ musli, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Kulajda
Alergeny: 7
Hl. Jídlo: Vlkouš obecný na bylinkách, brambory, okurkový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 4
Svačina: Rajčatová pomazánka ☉ rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7

Čtvrtek: **Přesnídávka:** ☉ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Hrstková polévka ☉
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Krutí na smetaně ☉ žitná bio vřetena, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: ☉ Kukuřično – pohanková kaše, se skořicí, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,

Pátek: **Přesnídávka:** Ovocno – mléčný koktejl, ovocná miska, ☉ veka, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Cibulačka ☉ krutony
Alergeny: 1,
Hl. Jídlo: Hrachová kaše, ☉ bílý chléb, pickles, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: Česneková pomazánka, ☉ karlovarský rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7

Zeleninová miska

se skládá ze salátových okurek, žlutých a červených paprik, rajských jablek a další zeleniny dle sezónní nabídky a momentální kvality.

Ovocná miska

se skládá z jablek, banánů, hrušek, ovoce dle sezónní nabídky a momentální kvality.

Svačina pro děti, které odcházejí po obědě:

Oplatky / ovoce / jogurt

Pitný režim:

Pítí je na výběr po celý den – ovocný čaj, mléko, čistá voda, voda **lehce** ochucená ovocným sirupem. Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

V kuchyni nepoužíváme uzeniny (jen výjimečně kvalitní šunku) ani žádné potraviny, které obsahují škodlivé emulgátory. Polévky a omáčky zahušťujeme „bezlepkovým způsobem“ (solamylem, kukuřičnou, rýžovou, hrachovou či jinou bezlepkovou moukou).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť.

Seznam Alergenů

1. Obiloviny obsahující lepek – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.

2. Korýši a výrobky z nich

3. Vejce a výrobky z nich

4. Ryby a výrobky z nich

5. Podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z nich

6. Sojové boby a výrobky z nich

7. Mléko a výrobky z nich

8. Skořápkové plody – Mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, kokos, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich

9. Celer a výrobky z něj

10. Hořčice a výrobky z ní

11. Sezamová semena a výrobky z nich

12. Oxid siřičitý a siřičitany – v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj

14. Měkkýši a výrobky z nich